12.062 Tekvicový nákyp
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šunka	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
tekvica	10,00	6,50	12,00	7,80	15,00	9,75	20,00	13,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
vajcia	15	0,75	20	1,00	25	1,25	30	1,50
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
mlieko	0,80	0,80	1,20	1,20	1,60	1,60	2,00	2,00
cesnak	0,10	0,09	0,12	0,11	0,14	0,12	0,15	0,13
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,12	0,20	0,15
strúhanka	0,20	0,20	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,45	0,60	0,51	1,00	0,85
syr tvrdý	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40	1,60	1,60
prášok do pečiva	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,10	0,10
múka polohrubá	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	120		150		180		240	

Receptúra

Výrobný postup

Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh. Očistenú postrúhanú tekvicu zmiešame so šunkou nakrájanou na kocky, pridáme žĺtka, olej, mlieko, soľ, očistený cesnak, očistenú pokrájanú cibuľu, preosiatu polohrubú múku zmiešanú s kypriacim práškom. Pridáme umytú posekanú petržlenovú vňať, zľahka premiešame s vyšľahanými bielkami. Vylejeme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Upečieme, pred dopečením posypeme strúhaným syrom .
Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	841	202	11,06	10,5	2,5	14,6	2,1	133,4	1,2	0,180	0,3	0,2	9,0	1,8

B	1163	279	14,63	14,3	3,7	21,3	2,7	165,8	1,6	0,218	0,4	0,2	10,8	2,4
C	1477	355	18,17	18,2	4,9	27,5	3,4	198,8	2,0	0,274	0,5	0,3	14,0	3,0
D	1817	436	21,89	22,1	6,1	34,8	4,5	236,2	2,5	0,354	0,6	0,4	18,6	3,7